

Régimen Astringente Especial

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

02

- Puré de zanahoria
- Palometa al horno
- Yogur natural sin azúcar

03

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

04

- Puré de zanahoria
- Palometa al horno
- Yogur natural sin azúcar

05

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

08

- Puré de zanahoria
- Bacalao al horno
- Yogur natural sin azúcar

09

10

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

11

- Puré de zanahoria
- Filete de merluza al horno
- Yogur natural sin azúcar

12

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

15

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

16

- Puré de zanahoria
- Bacalao al horno
- Yogur natural sin azúcar

17

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

18

- Puré de zanahoria
- Filete de merluza al horno
- Yogur natural sin azúcar

19

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

22

23

24

25

26

29

30

31



Dietista-Nutricionista Sandra Soria García.
N.º Colegiada EUS00293



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com

www.*cuidate y come sano!*.com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.

Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→ Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→ Arroz, pasta o patata
Carnes	→ Pescados o huevo
Pescados	→ Carne o huevo
Huevo	→ Pescado o carne
Fruta	→ Lácteo o fruta
Lácteo	→ Fruta

SUGERENCIA PARA LA CENA

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable

trabajamos en valores que nos hacen mejores



www.gastronomiabaska.com

